

Spis treści

PODZIAŁOWANIA „

WPROWADZENIE: WIEDZA TO POTĘGA! 13

ROZDZIAŁ 1

ZMIENNE PARAMETRY TRENINGOWE 27

DOBÓR I ZESTAWIENIE ĆWICZEŃ 28

PODZIAŁ I POGRUPOWANIE ĆWICZEŃ . 28

WŁAŚCIWY DOBÓR ĆWICZEŃ 34

BŁĘDY W ZESTAWIANIU ĆWICZEŃ 33

PARAMETRY OBJĘTOŚCIOWE TRENINGU 43

WŁAŚCIWA LICZBA SERII 43

OPTYMALNA LICZBA POWTÓRZEŃ ... 48

OBJĘTOŚĆ PRACY TRENINGOWEJ .51

PARAMETRY OBJĘTOŚCIOWE

TRENINGÓW MISTRZÓW 54

PARAMETRY TEMPRA TRENINGOWEGO 59

TEMPO I TECHNIKA IDEALNEGO POWTÓRZENIA . 59 CZAS TRWANIA

PRZERW MIĘDZY SERIAMI .63

WIELKOŚĆ CIĘŻARU 67

WIELKOŚĆ CIĘŻARU A CEL TRENINGU 67

CIĘŻAR A RODZAJE ĆWICZEŃ I SERII 73

ZWIEKSZANIE CIĘŻARÓW 73

INTENSYWNOŚĆ TRENINGU 81

POJĘCIE I POZIOMY INTENSYWNOŚCI 81

PROGRESJA I ROTACJA INTENSYWNOŚCI 88

PARAMETRY OGÓLNEGO PLANU TRENINGÓW 92

ZESTAWIENIE GRUP MIĘŚNI 94

CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENINGÓW 97

CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENOWANIA

POSZCZEGÓLNYCH GRUP MIĘŚNI 101

ROZDZIAŁ 2

CZYNNIKI OPTYMALNEJ EFEKTYWNOŚCI TRENINGÓW WŁAŚCIWE ODŻYWIENIE

ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE

MAKROSKŁADNIKI DIETY.....

WITAMINY I MINERAŁY.....

SUPLEMENTY DIETY.....

PLAN I SKŁAD POŚLĄKÓW.....

INDYWIDUALIZACJA TRENINGU I DIETY

KONIECZNOŚĆ INDYWIDUALIZACJI

TRENING I DIETA EKTOMORFIKA

TRENING I DIETA MEZOMORFIKA

TRENING I DIETA ENDOMORFIKA

PEŁNA REGENERACJA ORGANIZMU

POTRZEBA REGENERACJI WIELOKIERUNKOWEJ .

KONIECZNOŚĆ UNIKANIA PRZETRENOWANIA

TAKTYKA SŁUŻĄCA REGENERACJI

PEŁNE ZAANGAŻOWANIE PSYCHICZNE

MOTYWACJA I CEL TRENINGÓW.

KONCENTRACJA, AUTOSUGESTIA I WIZUALIZACJA.

ROZDZIAŁ 3

ELEMENTY TRENINGÓW I STRATEGII TRENINGOWEJ

KOMPLEKSOWA ROZGRZEWKA		
KORZYŚCI I OGÓLNE WSKAZÓWKI		
CZĘŚĆ AEROBOWO-GIMNASTYCZNA		
CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA....		
TRENING KONDYCYJNO-REDUKCYJNY	207	
TRADYCYJNY TRENING AEROBOWY	209	
INTENSYWNY TRENING INTERWAŁOWY	212	
STRATEGIA HYBRYDOWA	217	
STRETCHING - ROZCIĄGANIE MIĘŚNI	221	
KORZYŚCI I OGÓLNE WSKAZÓWKI	221	ZESTAW ĆWICZEŃ ROZCIĄGAJĄCYCH
225 PRACA NAD PROPORCJAMI I SYMETRIĄ	230	
WZOROWE PROPORCJE SYLWETKI	230	
IDEALNA SYMETRIA SYLWETKI	237	
TAKTYKA UNIKANIA KONTUZJI	240	
STAŁE CZYNNIKI TRENINGOWE	240	
ELEMENTY PREWENCYJNE	247	
DIETA I SUPLEMENTACJA	253	
ROZDZIAŁ 4		
PIERWSZY ROK TRENINGÓW		
ETAP I. TRENING CAŁOŚCIOWY	258	
OGÓLNY PLAN I TAKTYKA TRENINGÓW W ETAPIE I	260	
PROGRAMY TRENINGÓW W ETAPIE I	262	
ETAP II. SYSTEM SPLIT DWUDNIOWY	266	
OGÓLNY PLAN I TAKTYKA TRENINGÓW W ETAPIE II ...	267	
PROGRAMY TRENINGÓW W PODETAPACH 1-3/II	273	
ETAP III. SYSTEM SPLIT TRZYDNIOWY	279	
OGÓLNY PLAN I TAKTYKA TRENINGÓW W ETAPIE III .	281	
PROGRAMY TRENINGÓW W PODETAPACH 1-S/III	283	
ETAP IV. TRENINGI UKIERUNKOWANE	291	
PODETAP 1/IV. PRZERWA REGENERACYJNA	293	
PODETAP 2/IV. ZWIĘKSZANIE		
WYTRZYMAŁOŚCI MIĘŚNIOWEJ...		
PODETAP 3/IV. ZWIĘKSZANIE SIŁY MIĘŚNI		
PODETAP 4/IV. BUDOWANIE MASY MIĘŚNIOWEJ		
ROZDZIAŁ 5		
NOWOCZESNE PROGRAMY ETAPOWE		
FORMY I TECHNIKI TRENINGOWE		
TRENING INTENSYWNY - FORMY PODSTAWOWE		
TRADYCYJNY TRENING IZOLUJĄCY		
TRENING SERIAMI KOMBINOWANYMI		
MIESZANE FORMY TRENINGOWE..		
PROGRAM CZTEROETAPOWY - WARIANT I		
ETAP 1. TRADYCYJNY TRENING PIRAMIDALNY		
ETAP 2. TRENING POMPUJĄCY / REGENERACJA		
ETAP 3. KLASYCZNY TRENING INTENSYWNY		
ETAP 4. TRENING POMPUJĄCY / REGENERACJA PROGRAM		
CZTEROETAPOWY - WARIANT II ETAP 1. TRENING ANABOLICZNY		
KOMBINOWANY . ETAP 2. TRENING POMPUJĄCY / REGENERACJA ETAP 3.		
ŁĄCZONY TRENING		
PROGRESYWNY INTENSYWNY.....		
ETAP 4. TRENING POMPUJĄCY / REGENERACJA PROGRAM		

CZTEROETAPOWY - WARIANT III ETAP 1. ROTACYJNY TRENING
OBJĘTOŚCIOWO-SIŁOWY.....

ETAP 2. TRENING KOMBINOWANY (serie łączone) ...

ETAP 3. TRENING INTENSYWNY (system 1/1)

ETAP 4. TRENING KOMBINOWANY / REGENERACJA .

ROZDZIAŁ 6

ZAAWANSOWANE FORMY TRENINGOWE 377 SPÓJNE, PROSTE FORMY
TRENINGOWE 378

TRENING INTENSYWNY METODĄ PSM 378

TRADYCYJNY TRENING OBJĘTOŚCIOWY 385

ZAAWANSOWANY TRENING IZOLUJĄCY 390

ZAAWANSOWANY TRENING KOMBINOWANY 393

NIESPÓJNE FORMY TRENINGOWE 398

TRADYCYJNY TRENING HOLISTYCZNY 398

ROTACYJNY TRENING HOLISTYCZNY. 406

ZAAWANSOWANY TRENING SIŁOWO-POMPUJĄCY 411 TRENING

HIPERTROFICZNY MPM 418

ZŁOŻONY KOMPLEKSOWY TRENING ANABOLICZNY 425 STRETCHING
EKSTREMALNY.431

ZAŁOŻENIA I WSKAZÓWKI TRENINGOWE 431

ĆWICZENIA EKSTREMALNIE ROZCIĄGAJĄCE 434

DIETA A STRATEGIA KOMPLEKSOWEGO STRETCHINGU 438 TAKTYKA

RÓŻNICOWANIA TRENINGÓW 442

ETAPOWE ZMIANY BODŹCÓW TRENINGOWYCH 442

RÓŻNICOWANIE TRENINGÓW

PRZY SPÓJNEJ STRATEGII 446

STALE ZMIANY BODŹCÓW TRENINGOWYCH 450

BIBLIOGRAFIA454